千葉メディカルセンター広報誌

すこやか

2012.Vol.
新春号2

『音波歯ブラシ』ってなに？

- クリスマスイルミネーション点灯＆イベント開催
- 外来診療のご案内

謹賀新年

年頭所感

院長　山本義一

当院は、昨年10月1日より開設者がＪＦＥ健康保険組合から医療法人社団誠馨会に変更することとなり病院名も「千葉メディカルセンター」と変わりました。長年「川鉄病院」の名称で親しまれてきましたが、病院のスタッフは変わることなく従来通りの医療を行っておりますのでご安心ください。近い将来隣接するグラウンドに新病院を建設する予定です。

現在、国では社会保障制度改革が議論されています。現在日本は65歳以上の高齢者が人口の23％を占めており今後も世界で例をみない超高齢化社会を迎えようとしています。それに伴い増大する医療・介護・年金といった社会保障の財源をどう確保するのか、制度改革が迫られています。さらに子ども・子育て支援の強化も優先課題とされています。社会保障の財源確保には２０１５年頃までに段階的に消費税を５％から10％に引き上げるという基本方針が示されています。国民の理解を得るために、公務員人件費の削減、国会議員定数の削減、特別会計改革などの行政改革により無駄な歳出を削減するとされています。多くの国民は「消費税の値上げはやむを得ない」という雰囲気に流されていますが、果たしてそれに伴う行政改革が本当にできるのか、注視する必要があると思います。

医療・介護について改革の概要は

○地域の実情に応じたサービスの提供体制の効率化・重点化と機能強化を図る。そのため、診療報酬・介護報酬の体系的見直しと基盤整備のための一括的な法整備を行う。

○保険者機能の強化を通じて、医療・介護保険制度のセーフティネット機能の強化・給付の重点化などを図る。

の２点となっています。この４月に診療報酬と介護報酬の改定が同時に行われる予定ですが、患者さんや病院がどのような影響を受けるのか詳細は不明です。国民が安心して住みなれた地域で医療や介護が受けられるような制度改革が望まれます。

新春号
2012
Vol.2

『音波歯ブラシ』ってなに？

歯科衛生士　小川洋子　荒木京子

音波歯ブラシとは、リニアモーターを利用しN極とS極を1秒間に約500回というスピードで切り替えることにより、毎分約3万回の音波振動を発生させてプラークを除去します。

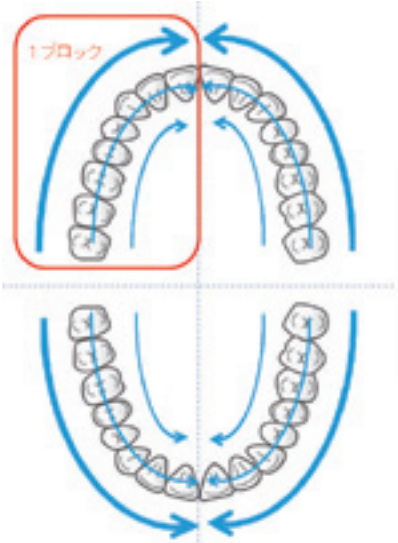
周波数は20Hz～20000Hz（ヘルツ）の領域です。音波技術で生み出される「液体流動力」によって歯をきれいにします。

使用後は水洗し乾燥させましょう
ブラシ部分は交換が可能です
三ヶ月を目安に交換しましょう

本体部分は唾液などの付着により不衛生になりがちです
取扱説明書にしたがって清潔にしましょう
※機種によって水洗禁止の場合もあります

一般的に音波歯ブラシは、ブラシ自体が動いているため手用歯ブラシのように自分でゴシゴシ動かす必要がありません。動かしてしまうと、かえってブラシが歯面にうまく当たらなくなる場合があるため、注意が必要です。

また、口腔内の水分が多いほうがより効果を発揮するため、ブラシをよく湿らせておくことをお勧めします。



むらなく磨くために、順序をきめましょう
口の中を上下左右で4ブロックに分けたとき、1つのブロックの磨き時間は30秒が目安です
（メーカーにより差があり。取扱説明書を参考に）

毛束がうまく歯間に入り込むように 直角（90°）に当てる
押しつけ過ぎないよう注意！

音波歯ブラシは、毛先の向きや当たる箇所を認識しながらブラッシングできると、清掃効率も高く効果的な歯ブラシです。

しかし、「なんとなく」磨いていると磨き残しが増えるだけでなく、誤った使い方を続けることで歯肉へのダメージも手用歯ブラシより大きくなりがちです。

「鏡でチェックしながらの歯磨き」が大切です。

また、音波歯ブラシも手用歯ブラシ同様、歯冠部のすべてのプラークを除去することは非常に難しいので、前回すこやかで紹介したデンタルフロスや歯間ブラシなど「補助的口腔清掃器具」が不可欠になります。

今回で「口腔ケア」ってなに？シリーズが最後になりました。

口腔ケアを行うことで口腔機能の改善・全身感染症の予防・QOLの向上につながります。

なにより予防が大切ですので、ご家庭でのホームケアを今一度見直してみてはいかがでしょうか。

クリスマス Merry Xmas！ イルミネーション点灯＆イベント開催

今回で4回目を迎えるクリスマスイルミネーションは、例年設置しています室内だけではなく正面玄関側屋外にも設置し、昨年の11月29日～12月25日まで点灯いたしました。患者さんや訪れた方がイルミネーションをバックに笑顔で写真を撮っておりました。

12月17日（土）にクリスマスイベントを開催いたしました。例年は、職員や看護学生による合唱や演奏を行っておりましたが、今回は千葉大学ジャグリングチーム“Possum（ポッサム）”の方々によるジャグリングショーを行いました。初めてジャグリングを観る患者さんも多くおり、パフォーマーのダイナミックな演技に大きな拍手の中、大盛況のうちに終了しました。

これからも皆様に楽しんでいただける企画や心あたたまる輝きを送り続けていきたいと考えております。

外来診療のご案内

平成 24 年 1 月現在

午前の診療	診療受付時間　8：20～11：00
午後の診療	スポーツ整形外科の受付時間　14：30～16：00
	形成外科の受付時間　月曜日　14：00～15：30
予約について	●再診の方は、予約制を行っています。予約方法などは、予約票をお読みください。 ●初診の方は、予約ができません（歯科を除く）。 なお、整形外科（リウマチ・手・脊椎・腰痛）、小児科特殊外来・乳腺外来は、完全予約制です。 ●上記以外でも紹介状のある方は、予約ができます。詳しくは地域医療連携室へお問い合せください。

診療科				月	火	水	木	金	土
内科	一般内科		午前	●	●	●	●	●	●
	専門内科	消化器内科	午前	●		●	●	●	
		内分泌代謝	午前	●	●	●	●	●	
		リウマチ・膠原病	午前		●		●	●	
		循環器内科	午前	●	●	●	●		
		呼吸器内科	午前		●	●	●	●	
			午後	●					
		血液内科	午後	●			●		
神経内科			午前	●	●	●	●	●	●
外科	一般外来		午前	●	●	●	●	●	●
	乳腺外来		午前		●				
			午後				●		
整形外科	一般外来		午前	●	新患のみ	●		●	●
	スポーツ整形外科		午後		●	●		●	
	脊椎・腰痛外来		午後			●			
	リウマチ外来		午後		2・4週				
	手外来		午後			1・3週			
形成外科			午前		1・3週		●		2・4週
			午後	●					
脳神経外科			午前	●	●	新患のみ	●	●	●
産婦人科	婦人科		午前	●	●	●	●	●	再来のみ
	産科		午前	●	●		●	●	再来のみ
	不妊外来		午前	●	●	●	●	●	再来のみ
小児科	一般外来		午前	●	●	●	●	●	
	特殊外来	乳児健診	午後	●					
		1ヶ月健診	午後		●				
		神経外来	午後				●		
		心臓外来	午後					●	
眼科			午前	予約のみ	●	●	●	●	新患のみ
耳鼻いんこう科			午前	●				● 1/20 まで	●
皮膚科			午前	●	●	●	●	●	●
泌尿器科			午前	●	● 新患は 10 時まで	●	●		● 新患は 2・4 週
歯科・歯科口腔外科			午前	●	●		●	●	●
			午後	●	●		●	●	

（注）1．担当医や休診・代診に関する情報は、当院ホームページにてご確認ください。
2．胃腸科は外科と統合いたしました。（平成 23 年 10 月より）

医療法人社団　誠馨会
千葉メディカルセンター
〒260-0842 千葉市中央区南町 1 丁目 11 番 12 号
TEL 043(261)5111（代表）
URL http://www.kch.chuo.chiba.jp
編集責任者：瀧澤史佳